

ENTREVISTA | Pag. 3

Adrián Montaleza

La Semilla, almacén agropecuario con más de 30 años de servicio

ellos
&
ellas
e

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

2 Gadgets curiosos que si funcionan

MASCOTAS

5 Báñalos en casa

TEMA

8 El Centro del Adulto Mayor



GADGETS CURIOSOS QUE SÍ FUNCIONAN

En el mundo de la tecnología, aparecen constantemente gadgets que parecen sacados de películas de ciencia ficción. Aunque algunos son solo prototipos o no cumplen lo que prometen, hay otros que sorprenden por su funcionalidad real y útil. Por ejemplo, los traductores de voz portátiles permiten mantener conversaciones en distintos idiomas

NOVEDADES:



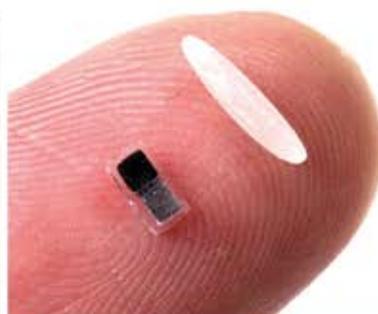
NUEVA NINTENDO SWITCH

El próximo 5 de junio la consola Nintendo Switch 2 saldrá a la venta con un precio aproximado de 450 dólares. Dentro de las novedades de esta versión destaca que vendrá provista de 256 gigas de almacenamiento, permitirá utilizar juegos de la anterior Nintendo Switch y contará con controladores (Joy-con) magnéticos con la nueva funcionalidad del botón C. Este nuevo complemento habilitará a los jugadores un chat de voz con el resto de usuarios y hasta les dejará compartir una especie de videollamada mientras juegan. ¡Caray! Y eso no es todo. También tendrá una pantalla más grande (7,9 pulgadas) y dispondrá de dos entradas USB-C.



TRES APPS ÚTILES PARA DECORAR EL HOGAR

1. Houzz: Ideal para buscar inspiración, permite explorar millones de fotos de interiores, contactar profesionales y comprar productos. Es perfecta para planificar remodelaciones.
2. Planner 5D: Con esta app puedes crear planos en 2D y 3D, diseñar habitaciones y visualizar cómo se verán con muebles y colores diferentes. No necesitas ser experto.
3. Homestyler: Permite tomar fotos reales de tu casa y decorarla virtualmente. Puedes probar muebles, colores y estilos antes de comprar. Estas herramientas facilitan visualizar cambios, comparar ideas y planificar proyectos sin errores, ayudándote a crear espacios que se ajusten a tu gusto y necesidades.



MARCAPASOS MÁS PEQUEÑO QUE UN GRANO DE ARROZ Y AUTODEGRADABLE

Un nuevo marcapasos experimental, desarrollado por científicos de la Universidad Northwestern (EE.UU.), es más pequeño que un grano de arroz y se disuelve en el cuerpo cuando ya no se necesita. Este dispositivo, probado en animales y corazones donados, se implanta mediante inyección y no requiere cirugía para retirarlo. Está pensado para casos temporales, como bebés con defectos cardíacos o adultos con bradicardia transitoria. Funciona sin cables ni baterías, gracias a metales que generan electricidad con los fluidos corporales. Una unidad externa controla el ritmo y activa el marcapasos con luz. Aunque es prometedor, su aplicación en humanos aún está en desarrollo.

en tiempo real, ideales para viajeros o reuniones multiculturales.

Otro ejemplo curioso es la almohada inteligente, que detecta ronquidos y cambia suavemente la posición de la cabeza para reducirlos, mejorando así el descanso sin despertar al usuario. También están los cubiertos electrónicos, diseñados para personas con temblores, que estabilizan automáticamente el movimiento, facilitando la hora de comer.

No podemos olvidar los lápices digitales que convierten el trazo sobre papel en archivos digitales, perfectos para estudiantes, ilustradores o creativos. Y, para los amantes de las plantas, existen macetas inteligentes que indican cuándo regar o si la planta necesita más sol.

Estos gadgets pueden parecer curiosos o incluso innecesarios a primera vista, pero demuestran que la tecnología también puede ser divertida, práctica y, sobre todo, inclusiva. Cada uno resuelve problemas reales del día a día, recordándonos que la innovación no siempre tiene que ser gigantesca para marcar la diferencia.

INFORMACIÓN

Shakira encabeza el listado de las 50 mejores artistas pop latinas de todos los tiempos según la revista Billboard

Las 10 mejores artistas latinas

<p>#1 Shakira Colombia 🇨🇴</p> <p>Conocida mundialmente por la versatilidad de su oferta musical, una voz potente, letras profundas y coreografías únicas es la artista latinoamericana con más récords.</p> <p>🏆 15 🏆 4</p>	<p>#2 Gloria Estefan Cuba 🇨🇺</p> <p>Una fuerte amadora a lo largo de más de cuatro décadas, con un sonido único y letras elegantes, inteligentes y profundas.</p> <p>🏆 4 🏆 1</p>
<p>#3 Selena EE.UU. 🇺🇸</p> <p>En los años 80 y 90, Selena revolucionó la música tejana, fusionando sus raíces mexicanas con nuevos y audaces sonidos.</p> <p>🏆 1</p>	<p>#4 Celia Cruz Cuba 🇨🇺</p> <p>Falleció en 2003 a los 77 años con más de 70 álbumes en su haber; es la figura femenina más reconocida e influyente en la historia de la música afrocaribeña.</p> <p>🏆 3 🏆 4</p>
<p>#5 Karol G Colombia 🇨🇴</p> <p>Desde que salió a la fama en 2010, Karol G se ha consolidado como una figura mundial.</p> <p>🏆 1 🏆 6</p>	<p>#6 Rocío Dúrcal España 🇪🇸</p> <p>Comenzó su carrera siendo adolescente, apareciendo en películas musicales que la catapultaron a la fama durante la década de 1960.</p> <p>🏆 3 🏆 3</p>
<p>#7 Ana Gabriel México 🇲🇽</p> <p>Con una fuerza imparable que sigue llenando arenas con shows de más de dos horas que son verdaderos despliegues vocales de poder.</p> <p>🏆 1 🏆 4</p>	<p>#8 Olga Tañón Puerto Rico 🇵🇷</p> <p>Una de las voces emblemáticas de la música tropical que se ganó el título de "La Mujer de Rungo" por su personalidad energética y sus letras cautivadoras.</p> <p>🏆 2 🏆 4</p>
<p>#9 Laura Pausini Italia 🇮🇹</p> <p>Comenzó su carrera musical a los 19 años y, desde entonces, ha vendido más de 70 millones de discos en todo el mundo.</p> <p>🏆 1 🏆 4</p>	<p>#10 Mercedes Sosa Argentina 🇲🇹</p> <p>Considerada una de las voces más grandiosas de América Latina, fue celebrada por su arte sofisticado que combinó el realismo con una honestidad pura.</p> <p>🏆 1 🏆 5</p>

Fuente: Billboard, Grammy

Agenzia EFE

Limpia tu plasma correctamente

Para limpiar tu TV plasma correctamente, apágala y desconéctala para evitar daños. Usa un paño de microfibra seco o ligeramente humedecido con agua destilada o una mezcla suave de agua y vinagre (50/50). Nunca rocíes líquido directamente sobre la pantalla. Limpia con movimientos suaves y circulares, sin presionar demasiado. Evita productos con alcohol, amoníaco o acetona, ya que pueden dañar el recubrimiento antirreflejo. Es recomendable limpiarla una vez por semana si acumula polvo o huellas, o cada dos semanas si se mantiene en un ambiente limpio. Así mantendrás la imagen clara y prolongarás la vida útil del equipo.



La Semilla

ALMACÉN AGROPECUARIO QUE CONQUISTA NUEVOS PÚBLICOS A TRAVÉS DE TIKTOK

La Semilla es un almacén agropecuario con más de 30 años de servicio a la comunidad. El ingeniero agrónomo Galo Montaleza fundó el negocio, pero en la última década, su hijo Adrián Montaleza se ha encargado de la administración del establecimiento.

Desde siempre vinculado al negocio familiar, Adrián se capacitó en temas relacionados con plantas y animales, lo que le ha permitido ofrecer un servicio de calidad a la comunidad.

En este almacén se venden productos agropecuarios y veterinarios, con especial énfasis en todo lo relacionado con el cultivo de plantas, árboles frutales y huertas.

El establecimiento está ubicado en la



parroquia San Joaquín, una zona principalmente agrícola, por lo que gran parte de su clientela proviene de esta área. Sin embargo, este año decidieron ampliar su alcance y, a través de las redes sociales, han logrado llegar a un público más amplio.

Al observar cómo otros negocios utilizan las redes sociales, Adrián decidió crear



contenido propio para ofrecer consejos útiles a las personas. "Tenía la idea, pero no sabía cómo grabar ni editar, así que, junto a mi hermano Cristian Montaleza, que tiene una empresa de publicidad, decidimos apostar por los videos", comenta.

Hace aproximadamente tres meses comenzaron a publicar videos en TikTok.

Después de algunos errores y aciertos, han logrado llegar a nuevos públicos. Los temas que abordan incluyen son de interés general, como huertos caseros, fungicidas e insecticidas orgánicos, cuidados de plantas, entre otros.

Gracias a la difusión de sus últimos videos, han logrado un alto número de reproducciones, e incluso algunos clientes han llegado al almacén gracias a su contenido en redes sociales.

El almacén está ubicado en la Av. Carlos Arizaga Vega y Juan Bautista, en el barrio Cristo del Consuelo, en la vía hacia San Joaquín. El horario de atención es de lunes a viernes, de 07:30 a 18:00, y los sábados de 07:30 a 15:00.

Para obtener más información, pueden visitar sus redes sociales bajo el nombre La Semilla, o en TikTok, donde los videos se pueden encontrar con el usuario @el.pizho, sobrenombre de Adrián.

A través de este contenido, su objetivo es motivar a las personas a cultivar plantas y tener huertos en sus hogares.

Texto y fotos: Fernanda Ramón

El renacer del chaleco

El chaleco nació como una prenda masculina, pero, una vez dinamitados los códigos de género, está instalado en el vestir femenino y esta temporada, gracias a su versatilidad y comodidad, vive un renacer y se coloca como una de las prendas más deseadas por ambos sexos.

Hoy, conquistan escaparates, calles y redes sociales.

«El chaleco es una prenda multifacética, se adapta a cualquier estilo y ocasión», dice la estilista y experta en comunicación de moda Pepa Fernández, quien detalla que se pueden llevar solos, con camisetas básicas, camisas o blusas vaporosas.

También se pueden combinar con vestidos, faldas o bermudas. Las posibilidades son muchas.

Versión corta y de tela

También está en auge la versión corta y de tela del chaleco. Mujeres y hombres lo lucen sin nada debajo, ajustado, con escote en pico y con botones centrales. Una propuesta versátil y muy sexi. Pero también sobre blusas y camisas para conseguir un estilo más elegante.

El chaleco largo, que cubre las caderas, es una de las versiones más interesantes para esta temporada ya que se puede llevar con todo tipo de pantalones, vestidos y faldas.

Origen histórico

El chaleco tiene un origen histórico que se remonta a la Edad Media y su función principal era proteger. Los caballeros, debajo de las armaduras, mientras que los campesinos para protegerse del clima frío. EFE

CONSEJITOS!

7 TIPS PARA CUIDAR LAS PESTAÑAS

1. Desmaquillate suavemente todos los días.
2. Usa productos específicos para ojos.
3. Evita frotar o jalar las pestañas.
4. Aplica aceite de ricino o de almendras.
5. No uses rizador con fuerza excesiva.
6. Deja descansar las pestañas de rimel.
7. Aliméntate bien, eso también ayuda.

El tónico facial es imprescindible



El tónico facial es esencial porque equilibra el pH de la piel después de la limpieza, ayudando a prepararla para absorber mejor los siguientes productos. Elimina restos de maquillaje, grasa o suciedad que el limpiador no quitó por completo. Refresca, hidrata y puede cerrar los poros, mejorando la textura del rostro. Algunos tónicos también calman la piel y controlan el exceso de brillo. Usarlo diariamente mejora la salud y apariencia de la piel visiblemente.

Cuidar zapatos de gamuza



Para cuidar los zapatos de gamuza, evita usarlos en días lluviosos. Limpialos con un cepillo especial de cerdas suaves y en una sola dirección. Si tienen manchas, usa una goma para gamuza o un poco de vinagre blanco. No los espongas al sol directo ni al calor intenso. Guarda los zapatos en una bolsa de tela y con hormas para mantener su forma. Protégelos con un spray impermeabilizante para gamuza. Así se mantendrán como nuevos.

BAÑOS EN CASA, CUIDA SU PELAJE!

El cuidado del pelaje es esencial para mantener a tu mascota sana y feliz. Ya sea un perro, un gato u otro animal peludo, cepillar su pelaje con regularidad evita enredos, elimina el pelo muerto y ayuda a detectar parásitos o heridas ocultas. La frecuencia del cepillado depende de la raza y tipo de pelo: los de pelo largo requieren más atención que los de pelo corto.

En cuanto al baño, no es necesario hacerlo con frecuencia. En general, un baño cada 3 o 4 semanas es suficiente para los perros, mientras que los gatos suelen mantenerse limpios solos, aunque en algunos casos puede ser necesario bañarlos. Usa siempre un champú específico para mascotas, ya que el de humanos puede irritar su piel. Antes del baño, cepilla bien para eliminar nudos. Durante, usa agua tibia y enjuaga muy bien el jabón. Después, seca a tu mascota con una toalla y, si es necesario, un secador en modo suave. Aprovecha para revisar orejas, uñas y patas.

Cuidar el pelaje no solo mejora su apariencia, también refuerza el vínculo entre humano y mascota, y contribuye a una buena salud general.



JUGUETE CASERO PARA GATOS

Puedes hacer un juguete casero para gatos con solo un rollo de papel higiénico. Aplasta un poco el rollo y haz varios cortes en los extremos para que parezca una flor. Luego, pon dentro un poco de hierba gatera o una golosina. El gato se divertirá empujándolo y tratando de sacar el premio. Es fácil, económico y estimula su mente y olfato. ¡Diversión garantizada!



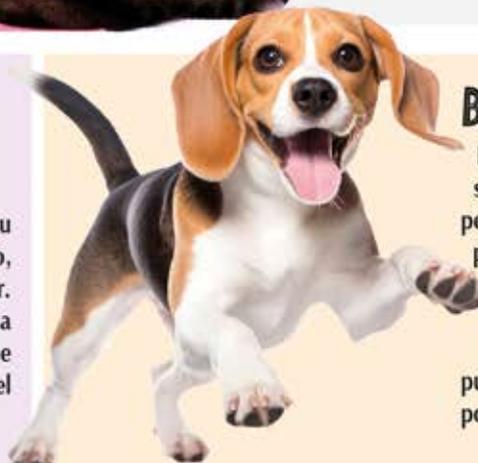
GOMITAS CASERAS PARA MEJORAR SU ALIENTO

Para hacer gomitas caseras que mejoren el aliento de tu perro, mezcla 1 taza de agua, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de menta y 2 cucharadas de gelatina sin sabor. Calienta el agua, añade las hierbas y la gelatina, mezcla bien y vierte en moldes pequeños. Refrigerar hasta que solidifiquen. Estas gomitas naturales ayudan a refrescar el aliento y son seguras para tu peludo amigo



BEAGLE

El beagle es una de las razas de sabuesos más conocidas y queridas. Es un perro inteligente, alegre y extrovertido, pero también tiene una naturaleza bastante traviesa. Sin embargo, con el adiestramiento adecuado y, sobre todo, las golosinas adecuadas, se puede incentivar a un beagle para que se porte bien.



Las Hermanas de la Caridad llegaron a Cuenca para brindar un eficiente cuidado a los enfermos con mística y vocación



Hermanas de la Caridad posan al frente de la Capilla del antiguo Hospital "San Vicente de Paúl". Año 1922
Foto de José Salvador Sanchez

Fue durante el gobierno del Dr. Gabriel García Moreno, en octubre de 1869 que se contrató de Francia a la Comunidad de las Hermanas de la Caridad, quienes eran reconocidas por su actividad cristiana y estaban muy capacitadas en el campo de la enfermería, llenas de humanismo y calidez para atender y cuidar a los enfermos. En el decreto Presidencial rezaba lo siguiente: "Contrato a las Hermanas de la Caridad para que se pongan al frente de la Casa Hospitalaria porque ellas son las llamadas por vocación a cuidar a los enfermos..." Llegaron a la ciudad de Cuenca cinco Hermanas Religiosas y estaban presididas por la Hermana Superiora, Angela Mourguin, poniéndose de forma inmediata al servicio del recién inaugurado Hospital "San Vicente de Paúl" el 27 de octubre de 1872.

El nuevo Hospital requería de personal médico, que en ese tiempo en la ciudad era muy escaso y de la misma manera había la carencia de enfermeras adiestradas para el cuidado de los enfermos.

Desde 1869 hasta 1944 fueron alrededor de diez superioras de la comunidad, todas de origen francés, a excepción de la Hermana, Margarita Esther Camacho, de procedencia ecuatoriana. Cuando las Hermanas

ingresan a trabajar en el antes referido Hospital se redacta su propio Reglamento Interno y en los artículos pertinentes se observaba lo siguiente: "La Conferencia San Vicente de Paúl utiliza los servicios de las Hermanas de la Caridad para el Hospital "San Vicente de Paúl" en el que cuidaran de los enfermos y de los servicios domésticos de la Casa Asistencial". En otro artículo se disponía: "Que la Hermana Superiora se halla sometida de modo inmediato al Director de la Conferencia y al Director del Hospital, debiendo además acatar las prescripciones técnicas de los Jefes de Salas en lo que les incumbe. Las Hermanas estarán subordinadas, al Director de la Institución y a la Hermana Superiora".

Son deberes de la Hermana Superiora: "Supervigilar la moralidad, el orden y el aseo del establecimiento... Distribuir las varias atenciones y salas entre las Hermanas cuidando de su cumplimiento. Repartir el trabajo a los empleados subalternos, pudiendo castigarlos por incumplimiento o cambiarlos en caso de necesidad... Cuidar de común acuerdo con el administrador la conservación del edificio, muebles, vajillas y demás enseres del establecimiento...

Vigilar la alimentación de los empleados y de los enfermos de acuerdo a las prescripciones médicas... Informar de manera oportuna al Director del Hospital y al de la Conferencia sobre las necesidades y el orden de la Casa de Salud... Las Hermanas obedecerán en el cuidado de los enfermos a los Jefes de Sala, a los Médicos Residentes y al Director del Hospital... a su vez la Hermana de cada servicio tiene bajo su más inmediata dependencia a los respectivos empleados subalternos, a quienes vigilará en el cumplimiento de sus deberes y obligaciones".

Las Hermanas de la Caridad administraban el Hospital, manejaban la Botica, dietas, suministros y equipos, lencería, mantenimiento, bodega, estadística, cocina, adiestramiento de auxiliares de enfermería, se encargaban del control y labores de los estudiantes de medicina, prestación de los cuidados de los enfermos hospitalizados, se dedicaban a la preparación, acompañamiento y evaluación permanente de mujeres jóvenes, seleccionadas o aceptadas por recomendación especial, unas para que se preparen como novicias y otras para apoyar como ayudan-

tes en la atención de los enfermos.

Las Hermanas de la Caridad realizaban todos los días las veladas nocturnas cuidando a los pacientes hospitalizados. Administraban la Botica del Hospital "San Vicente de Paúl", en sus inicios la mejor de la ciudad y que servía a las necesidades de la Casa de Salud y al público. Preparaban las recetas magistrales y otros importantes productos médicos que eran solicitados.

Es muy digno de hacer conocer con detalle las labores que con mística, vocación, humanismo y calidez desarrollaban las Hermanas de la Caridad en el antiguo Hospital "San Vicente de Paúl". Un digno ejemplo de entrega total al cuidado de los enfermos con un claro y franco apostolado formando parte del Equipo de Salud en aquel tiempo.

CRUCIGRAMA

	OPRIMIR SUBYUGAR	ENCARGADO DE LAS RACIONES	MEGAN BURNS	EXPRESIÓN PARA ANIMAR	(PEPE...) PRESENTADOR DE TV ESPAÑOL	NATURAL DE IRAN	(KENSABURO...) ESCRITOR JAPONÉS
ÓRGANO PEQUEÑO							
ME EXPRESARÉ							
EVARISTO CARRIEGO			PRIMER MUJER 13ª LETRA				CAIMÁN
EXPRESA ALEGRIA				(..VENTURA) CONDUCTORA DE TV ARGENTINA			
PEREGRINAJE							
CANCIÓN DE U2				BAILE REGIONAL CANARIO		TELA MUY DELGADA	
JOSEFINA ECHANOVE			9ª LETRA GRIEGA OSVALDO BAYER				
CÍRCULOS					ANTIGUA CIUDAD CALDEA		
HURTARLE							

sopa de letras

Animales



F	M	S				H	F	D	P	L	
B	A	E				R	A	F	E	R	
A	N	G				F	N	B	L	O	
G	A	L	U	L	J	R	O	E	S	R	D
N	T	R	U	L	N	R	C	L	D	I	A
R	I	I	E	I	E	W	A	L	J	D	G
U	F	F	Y	D	D	B	R	A	A	L	U
T	N	U	L	K	Y	E	J	B	C	U	T
B	W	A	K	E	Q	K	Y	S	R	R	R
P	C	Y	Q	U	D	S	D	H	N	Y	O
N	R	M	O	R	S	A	G	R	E	B	T

- Tortuga • Delfin • Ballena • Orca • Manatí
- Beluga • Foca • Morsa • Calderón

SUDOKU

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

			1					
5			4				8	9
9	8	1					4	6
	7			9	3			2
4			7	5			3	
3			2		4	8		
	9			2	8			
6	5			7			2	
	1		3				6	



El Centro del Adulto Mayor -CAM- y la labor de Martha Ugalde Noritz

En el año de 1984 el Ministerio de Bienestar Social entre sus políticas sociales crea la Dirección Nacional de Gerontología; unidad técnica que se encargó de la formulación de programas y proyectos en beneficio de las personas de la tercera edad hoy adultos mayores, para garantizar la atención integral de este grupo importante de la sociedad.

El IESS en el año de 1986 a través del Consejo Superior crea el programa de los Servicios Sociales para la Tercera Edad en Cuenca integrado por un Equipo Multidisciplinario de profesionales dirigido por el Geriatra y Gerontólogo Dr. Luis Rivas, el Psicólogo Dr. Jorge Ipiales, una trabajadora Social y la Socióloga Martha Ugalde quien asume la Dirección en 1990, dando un impulso a la diversificación de este programa con

un enfoque bio-sico-social, consiguiendo el presupuesto para financiar actividades sociales y de salud.

La primera sede se localiza en el edificio Casa Joana a donde acuden alrededor de 200 personas mayoritariamente varones, pues, la presencia de la mujer jubilada o adulta mayor era muy escasa por lo que fue ardua tarea para empoderar a las mujeres, que en esa época se limita-



ban a ser abuelas y servidoras en sus hogares. A través de convenios interinstitucionales como con las Universidades, Casa de la Cultura, el Municipio de Cuenca y algunas ONGS se incrementan muchas actividades orientadas a la salud física, mental, ocupación de tiempo libre y recreación de los jubilados. Creciendo la población de usuarios y obligando a requerir de espacios amplios. En el año 2003 gracias a la gestión de Martha Ugalde, se logra la autorización para la ocupación de una parte del antiguo Hospital del IESS en la Avenida Huayna Cápac, en una superficie de 4000 m², dando cabida a más de 3000 adultos mayores que diariamente reciben diversos servicios para la salud y bienestar del adulto mayor.

Martha Ugalde muchas gracias por haber bregado a favor de la clase jubilada del AZUAY.